

Untersuchungen zur Klang-Pause



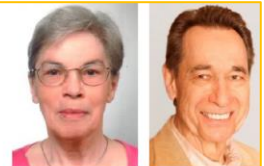
*„Die wichtigsten Momente
des Tages sind die,
in denen wir
ganz bei uns sind.“*

(Peter Hess)

© Internationaler Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.

Untersuchungen zur Klang-Pause

Prof. Hella Erler und Prof. Luis Erler vom Institut Erler, Regensburg



Projekt Klang-Pause - Stressbewältigung im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements im Auftrag der Stadt München

4-wöchiges Projekt in 19 Kindertagesstätten,
mit 35 Erzieher*innen & 1.255 Kindern

Ergebnisse:

Regelmäßige und systematisch eingesetzte
Klangübungen haben positive Auswirkungen
– bei Kindern wie Erwachsenen – auf:

- ❖ Entspannung
- ❖ Wohlbefinden
- ❖ Ausdauer
- ❖ Konzentration
- ❖ Motivation
- ❖ Kreativität

© Internationaler Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.

Projekt: Klang-Pause München

Erzieherin über ihre Beobachtung bei den Kinder:



„Die Kinder spielten wesentlich **ausdauernder** und **ruhiger**. Der Umgang miteinander und untereinander hat sich wesentlich verändert. Die Kinder sind **rücksichtsvoller**, ihr soziales Verhalten im Spiel hat sich sehr positiv verändert. Die Kinder spielten sehr **konzentriert**. Sie benötigten wesentlich weniger Anregung und Begleitung. Konflikte konnten teilweise auch ohne Beisein eines Erziehers gelöst werden. Insgesamt war auch ihr **Umgangston liebevoller**.“

© Internationaler Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.

Projekt: Klang-Pause München

Wirkung auf das Personal und die allgemeine Atmosphäre

„Insgesamt wirken die Klangschalen auf die gesamte Atmosphäre im Haus. Das **Team wirkt wesentlich entspannter, gelassener und konzentrierter**.

Ein Kollege äußerte seine Zufriedenheit über seinen sehr entspannten Zustand, seine Erschöpfung wäre verschwunden. Es hätte sich für ihn sein Gesamtzustand zum Positiven verändert. Er könne dies nicht erklären, er spürt aber diese Wirkung in seinem Körper, die Müdigkeit wäre verschwunden.

Spürbar ist auch die **Fröhlichkeit im Team, der liebenswerte, heitere Umgangston**. Trotz intensiver Arbeitsbelastung ist eine **wesentlich größere Energie vorhanden**, die allgemeine Hektik im Arbeitsalltag ist gewichen. Man kann allgemein sagen, dass sich der Einsatz der Klangschalen sehr wohltuende auf das gesamte Haus auswirkt.“

© Internationaler Fachverband Klang-Massage-Therapie e.V.

